

مراقب باشید؛ برخی به جای آجیل سرطان می خرنند

# آجیل های تلخ

**گزارش و عکس، ارباب افشلی** – آجیل از آن دسته مواد غذایی است که بسیاری آن را به شکل باز یا به اصطلاح «فله‌ای» خریداری می کنند در حالی که می توان آن را به شکل بسته‌بندی شده و دارای پروانه بهداشتی تهیه کرد. با این وجود اغلب مردم ترجیح می‌دهند خرید خود را به شکل فله‌ای انجام دهند و برای این کارشان هم دلایل متعددی دارند از جمله این که قیمت آجیل باز مناسب تر از انواع بسته‌بندی شده‌است و می‌توان آن را به حداقل میزان دلخواه نیز خریداری کرد. از طرفی می‌توان آن را قبل از خرید امتحان کرد و هزینه اضافی برای بسته‌بندی آن پرداخت نکرد. البته اهمیت این مورد زمانی نمود بیشتری پیدا می کند که خرید آجیل فله ای با هدف قیمت مناسب از سراغ دست فروشان انجام شود. غافل از این که هیچ ارزانی بی دلیل نیست! رئیس مرکز بهداشت زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: شرایط نگهداری، نحوه تهیه و فراوری، میزان و نوع رنگ به کار رفته بسیاری از عوامل دیگر در سلامت آجیل نقش تعیین کننده‌ای دارد. تهیه آجیل بسته‌بندی شده و دارای پروانه بهداشتی به این معنی است که خریدار می‌تواند از این جوانب آسوده‌خاطر باشد. دکتر «هادی نظری» ادامه می دهد: با توجه به این که عرضه آجیل فله بیشتر مورد پسند مردم است باید سعی شود تا حد امکان آجیل عید از فروشگاه های معتبر که اجناسی با کیفیت مرغوب و تازه عرضه می کنند، تهیه و حتما از خرید گذاری یا خرید از دست فروشان خودداری شود.وی عنوان می کند: هنگام خرید آجیل باید به تازگی آن توجه کرد. آجیل تازه نباید هیچ گونه بوی نامطبوعی مانند بوی نم، بوی ماندگی، بوی تند و بوی ترشیدگی داشته باشد. ظاهر آجیل نیز بسیار

کیفیت خود را نیز از دست می‌دهد و زودتر از انواع آجیل درسته فاسد می‌شود. دکتر نظری با اشاره به مضرات نمک عنوان می کند: اگر آجیل کمتر شور

و بو داده شده باشد، بهتر است. همچنین شرایط نگهداری از آجیل اهمیت زیادی دارد. نگهداری طولانی آجیل، تغییرات شیمیایی را در پی دارد و سبب ایجاد بوی کهنگی با طعم نامطلوب می شود. به همین دلیل توصیه می‌شود از خرید آجیل عرضه شده در خیابان که توسط دست فروشان فروخته می‌شود خودداری شود. دلیل قیمت پایین آجیل های دستفروشان هم معمولا کهنگی و قدیمی بودن آن است. بنابراین باید دقت داشت که برخی دستفروشان محصولات کهنه یا آفت زده را مجدد بو می‌دهند یا با آجیل سالم مخلوط می‌کنند.وی ادامه می‌دهد: در صورتی که روی آجیل هایی مانند پسته و فندق، سوراخ هایی مشاهده شد باید از مصرف این گونه تنقلات خودداری کرد چرا که علامت آفت زدگی است و احتمال وجود حشراتی کرم مانند در آن بسیار زیاد است. نگهداری آجیل و خشکیار در مکان های مرطوب، موجب کپک زدگی و قارچ زدگی آن می‌شود که هم سبب تغییر شکل ظاهری، بو و طعم نامطبوع می‌شود و هم در اثر رش بعضی

**از لب خندان ها پرهیز کنید**

وی درباره خرید بسته عنوان می کند: از خرید بسته‌هایی که پوست بسیار زرد و براق یا مغز قرمز رنگ دارد، باید خودداری کرد. دور تخمه های پررنگ را هم باید خط کشید چرا که این رنگ، مصنوعی است. رنگ هایی که برای رنگ کردن تخمه ، بادام و غیره استفاده می‌شود، عمدتا غیرمجاز است و گاهی حساسیت های شدیدی را در مصرف کننده ایجاد می کند.وی ادامه می دهد: همچنین از خرید پسته های باز یا به اصطلاح خندان باید پرهیز شود چرا که برای خندان کردن این پسته ها آن ها را در ظرف های آب گرم می‌ریزند تا باد کنند، بعد در آب سرد می‌ریزند تا پوست شان به اصطلاح شوک حرارتی، بر کیفیت پسته تاثیر منفی می‌گذارد و علاوه برآن موجب نیم‌کشیدن پسته می‌شود که این پسته ها زودتر فاسد می‌شود. وی خاطر نشان می‌کند: هنگام خرید تخمه باید دقت کرد که پوسته آن باز نشده باشد زیرا مغز تخمه وقتی در مجاورت هوا قرار می‌گیرد، علاوه بر طعم،



از سموم، عوارض مختلفی در مصرف کننده ایجاد می‌کند.وی خاطر نشان می کند: آفات‌توکسین یکی از سموم ترشح شده از نوعی کپک است که در هنگام برداشت، فرآوری یا حمل و نقل نامناسب، در پسته یا فندق به وجود می‌آید که باید تولیدکنندگان و مصرف کنندگان به این موضوع توجه کنند.

**عوارض مصرف بیش از حد آجیل**

یک کارشناس تغذیه هم درباره مصرف آجیل در ایام نوروز می گوید: هر کدام از انواع آجیل ها دارای خواص بسیاری است از جمله این که آجیل دارای چربی های اشباع شده گیاهی است که کلسترول خون را پایین می آورد و از بروز حملات قلبی جلوگیری می کند. «محمد غنایی» ادامه می دهد: با وجود خواص بسیاری که انواع آجیل ها دارد، مصرف بی رویه آجیل در کنار مصرف شیرینی و شکلات، سبب بروز مشکلات گوارشی مثل دردهای شکمی، تهوع و استفراغ در کودکان می‌شود. ضمن این که مانع مصرف وعده های اصلی غذا می‌شود و به این ترتیب تداوم این وضعیت به مدت دو هفته طی تعطیلات نوروزی، ممکن است به بروز مشکلات جدی در تغذیه کودکان منجر شود.

را دخالت ندانید.

بنابراین باید توجه داشته باشیم، فرزندان کوچک را می‌توانند شرکای خوبی در امر تمیز کردن خانه باشند.




به این ترتیب

می‌توانید در هر روز زمان خاصی را برای نظافت اختصاص داده و کارها را با همسر و فرزندان خود انجام دهید. البته کار کودک در خانه باید متناسب با سن، توانایی و وقت‌او باشد. مثلا، از چپه‌پنج، شش ساله نباید انتظار داشته باشیم دیوار تمیز کند، اما در این سن می‌تواند لباس‌های زمستانی خود را تا کند و در کم‌د یا چمدان بگذارد، بعد اسباب‌بازی‌ها و لوازم دیگر خود را جمع کند و پس از گردگیری قفسه‌ها، سر جای خود قرار دهد. حتی چپه‌های خیلی کوچک مثلا بکی، دو ساله هم می‌توانند در خانه‌تکانی همکاری کنند. برای نمونه، سیدرتگی را که مخصوص وسایل بازی است، در اختیار آن‌ها قرار دهه و یادشان بدهیم اسباب‌بازی را جمع کنند.

آویشن بخورند. بعضی از میوه‌ها که اتفاقا طرفداران زیادی هم دارند و به دلیل ریز و خوش‌خو‌راک بودن، زیاد مصرف می‌شود، مزاج سردی دارد. مثلا طبع آلبالو، زالزالک، زغال‌اخته و ازگیل، سرد و خشک است. آلو، دارابی، زردآلو، شفتالو، شلیل، گیوی و هلو هم طبع سرد و تری دارد. بین میوه‌های پرمصرف، گیلان‌س و گلابی دارای مزاج گرم و تر است. عسل بهترین مصلح برای این میوه های سرد است اما شفتالو و هلو را می‌توان با مربای زنجبیل هم مصرف کرد. گوشت‌ها جز گوشت بز، ماهی، سیرابی و قلو، طبع گرمی دارند. مزاج ماهی هم سرد و تر است به همین دلیل خیلی‌ها پس از خوردن ماهی، سیرابی و قلو، دل درد می‌گیرند و به اصطلاح سردی‌شان می‌کند. این که گوشت ماهی را با روغن کتجد یا روغن بادام شیرین طبخ و آن را با زنجبیل، آویشن و ادویه‌های گرم مانند فلفل، طعم دار و مصرف کنید.

پاستوریزه و ماست معمولی، طبع سرد و تر دارد و کشک و قره قروت طبعشان سرد و خشک است. بهتر است این خوراکی ها را با مصلح های آنها مصرف کنید. مثلا پنیر تازه را با گردو، آویشن یا نعناع خشک بخورید. خامه، سرشیر و شیر پاستوریزه را با عسل مصرف کنید. کشک را با سیر، نعناع خشک و پونه کوهی مخلوط کنید. در دوغ یا ماست مصرفی تان نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، سیاه‌دانه یا پونه بریزید یا آن را با زیتون همراه کنید. قره قروت را هم می‌توان با انواع فلفل، سیاه دانه یا زیره مصرف کرد تا دچار سردی ناشی از خوردن آن نشد. تقریباً همه ریشه‌ها مانند پیاز، سیر، موسیر و هویج، طبع گرمی دارند و تنها ریشه پرمصرف با طبع سرد و تر، سیب‌زمینی است. به همین دلیل افرادی که با مصرف سیب زمینی دچار دل درد می‌شوند و سردی‌شان می‌کند، باید آن را با مصلح هایش مثل دارچین، زنجبیل و

<b>سرپرستی زاهدان</b>	خیابان مولوی نبش مولوی ۲۱	<b>صاحب امتیاز</b>	موسسه فرهنگی هنری خراسان
<b>نظف‌انگهی و انتشارات:</b>	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶	<b>مدیر مسئول</b>	محمد سعید احدیان
<b>نظف مسئول نشر بر به:</b>	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹	<b>سردبیر:</b>	علی ولی‌زاده
<b>نمابر نشر بر به:</b>	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴	<b>دفتر مرکزی:</b>	مشهد، بلوار سازمان آب
<b>نظف‌های نشر بر به:</b>	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳	<b>صندوق پستی:</b>	۵۱۱-۹۱۷۳۵
<b>نظف و نمابر سرپرست دفتر:</b>	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵	<b>نظف:</b>	۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
<b>شهر چاپ خراسان</b>	۱۷:۵۰	<b>نمابر شهرستان‌ها:</b>	۰۵۱ ۳۷۶۷۳۳۴
<b>چاپخانه:</b>		<b>پایانت:</b>	۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۰	اذان صبح	۰۴:۱۹			
۰۵:۳۸	طلوع آفتاب	۰۵:۳۷	۲۴	۹	۲۴
۱۱:۳۶	اذان ظهر	۱۱:۳۵			
۱۷:۳۴	غروب آفتاب	۱۷:۳۴			
۱۷:۵۰	اذان مغرب	۱۷:۵۰			

### کودک آزاری

### معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری سیستان و بلوچستان

کودک در فرهنگ ملی و دینی ما هدیه ای الهی است که محبت، ملامت، مراقبت، رشد و تعالی او وظیفه خانواده است. اما این که بر خلاف این تلقی فرهنگی، کودک در خانواده و جامعه از سوی والدین و سایرین مورد آزار و اذیت قرار می گیرد، نشان از یک مسأله و مشکل اساسی دارد.

کودکان خیلی راحت قربانی می شوند زیرا از والدین و سرپرست خود استقلال ندارند و نمی دانند که چگونه از خود مراقبت کنند، و اغلب از اعمال واقعاً نادرستی که والدین آن ها در حق شان انجام می دهند، ناآگاه اند. طبق گزارش های سازمان بهداشت جهانی کودک آزاری به یک مشکل عمده جهانی در زمینه بهداشت عمومی تبدیل شده است. اخیراً سازمان بهداشت جهانی زده‌است که در حدود ۴۰ میلیون کودک ۴ تا ۵ ساله، در جهان از کودک آزاری و بی توجهی رنج می برند و نیازمند مراقبت بهداشتی و اجتماعی هستند.

آزاردیدگی بنا به تعاریف مختلف به طور کلی چهار شکل به خود می گیرد که عبارتند از: بی توجهی، آزار عاطفی، آزار جسمانی و آزار جنسی. آزار جسمی رایج ترین شکل کودک آزاری در طول تاریخ بوده است. کودک آزاری جسمی صورت آشکار بدرفتاری با کودک است و عمدتاً به جراحات و صدمات قابل مشاهده منجر می شود در مقابل آزار جنسی، امری پنهانی و غیرظاهری است و عموماً با چشم غیرمسلح قابل مشاهده نیست.

تحقیقات در ایران نیز نشان می دهد که عموم خانواده ها بر این باورند که استفاده از تنبیه بدنی در تربیت کودکان، بعضاً ضرورت می یابد. نگرش والدین نسبت به تنبیه بدنی، تابع ارزش ها و معیارهای فرهنگی است. از آنجا که تحقیقات حکایت از این دارند که نگرش مثبت والدین به تنبیه بدنی، پیش بینی کننده استفاده آن ها از تنبیه بدنی در برخورد با کودکان شان هستند، بررسی نحوه تأثیر گذاری فرهنگ بر نگرش های والدین حائز اهمیت فراوانی است. روشن است که تغییر کودکان، بدون‌آوری محافظه کارانه، مذهب و قومیت نقش مهمی در تعریف چیس‌تی بدرفتاری با کودک ایفا می کند.

#### پیشنهادهات

۱- افزایش آگاهی عموم از مفهوم کد ک آزاری به طور عام و تنبیه بدنی به طور خاص، و نیز انواع، الگوها و عواقب ناشی از آن، از طریق رسانه های گروهی و وسایل ارتباط جمعی.

۲- شناساندن نیازهای کودک اعم از جسمی و عاطفی به خانواده ها و هشدار مکرر به والدین به منظور جلوگیری از غفلت و بی توجهی نسبت به نیازهای کودک.

۳- تلاش برای تغییر نگرش و طرزتلقی افراد در مورد ضرورت و بایستگی تنبیه بدنی و ارائه الگوهای جدید تربیتی و انضباطی.

۴- تبلیغات وسیع تر علیه خشونت جسمی و تنبیه بدنی در طبقات اجتماعی و اقتصادی پایین و آموزش توانایی مقابله با استرس های شغلی و محیطی.

۵- تشویق به برقراری ارتباط با دیگران و گسترده نمودن شبکه ارتباطی خانواده هایی که معاشرات اجتماعی محدود دارند، چرا که شبکه حمایتی گسترده‌تر ارتباطات اجتماعی تاجدودی

استرس های وارده بر خانواده را تعدیل می کنند و از طرفی خانواده ها در تعامل با دیگران نسبت به رفتارهای غلط خود بازخورد دریافت می کنند و رفتارهای جایگزین را می آموزند.

۶- تاسیس مراکز حمایتی دولتی با قدرت اجرایی کافی در شهرستان برای رسیدگی ها

به مسأله کودک آزاری و حمایت از کودکان آزار دیده، به طوری که کودکان، خانواده ها و سایر افراد امکان دسترسی و تماس آسان با این مراکز را در موارد لازم داشته باشند.

۷- خانواده های در خطر باید شناسایی شوند و تحت برنامه های بازدید از منازل قرار گیرند که این کار بر عهده پرسنران بهداشت و مددکاران اجتماعی است. در این صورت اگر در این خانواده ها کودک آزاری رخ دهد سریع تر تشخیص داده شده و اقدامات پیشگیرانه بعدی صورت می گیرد.

روشن است که مخاطبین این پیشنهادات نهاده‌ا و ارگانهای سیاست گذار جامعه اعم از نهادهای قانون گذار، اصحاب رسانه، نهادهای آموزشی، موسسات مشاوره ای و متولیان بهداشت و درمان است.

### کد بانو

### راهنمای تمیز کردن اتو

«

به دلیل رسوبات آب یا الیاف موجود در پارچه لباس ها، کف اتو کشیف و این موضوع باعث می شود زمانی که لباس های جدید را اتو می کنید، ردی از خود روی لباس به جا بگذارد و به دلیل حرارت بالای اتو پاک کردن این لکه ها با سختی همراه است. برای تمیز کردن کف اتو مراقب باشید اتو از برق کشیده شده باشد و داغ نباشد.

**ترکیب آب گرم و مایع ظرفشویی:** یک کاسه از آب گرم و مایع ظرفشویی معمولی را مخلول و با پارچه تکان کف اتو را تمیز کنید و سپس با یک پارچه مرطوب دیگر کف اتو را تمیز کنید تا کف روی آن باقی نماند.

**ترکیب سرکه و نمک:** مقداری سرکه و نمک را روی حرارت کم گاز مخلوط کنید تا زمانی که نمک درون سرکه حل شده باشد. پیش از آن که این ترکیب بجوشد باید آن را از روی گاز بردارید. سپس با آغشته کردن اسکاچ غیرفلزی به مخلول کف اتو را تمیز کنید.

**حوله و نمک:** یک حوله پارچه ای با کاغذی که دیگر نیاز ندارید را روی میز اتو پهن کنید و روی آن را نمک بریزید. سپس اتو را روی بیشترین درجه بگذارید و روی نمک ها و حوله بکشید. این کار باعث می شود رسوب های کف اتو جذب نمک شود.

**استفاده از خمیردندان:** مقداری خمیردندان روی قسمت هایی که جرم گرفته است بمالید و سپس با یک پارچه آن را کاملاً تمیز کنید. سپس اتو را روشن کنید و روی بخار قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه یک پارچه را با بخار اتو کنید.

**استفاده از کوش پاک کن:** در هر کدام از روش هایی که ذکر شد بهتر است از گوش پاک کن هم برای پاک کردن منافذ بخار در کف اتو هم استفاده کنید.

# بازار کار

## آگهی های مورد نیاز

## خود را برای درج در

# بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۰۰۹۹۰۰۳ پیامک کنید